

本学陸上競技部投擲ブロック3年間の指導に関する事例報告

Case Report of the Past Three Years of Throwing Part in Tokyo Women's College of Physical Education

キーワード：陸上競技、投擲、指導方法

高梨 雄太

はじめに

陸上競技投擲種目は体力要素だけではなく技術的要素、精神的要素なども重要である。日頃のトレーニングはこれらの要素を高め、競技会で最高のパフォーマンスを発揮することを第一の目的として取り組まれている。数センチの差で優勝を逃したり、あと1点の差で対校に負けることも多く、そのために競技者は日頃の練習で体力・技術・精神を高めようと努力している。筆者も、投擲の競技者として12年近く継続しているが、これら最高のパフォーマンス発揮のために練習をしてきた。また、幸いにも常に競技力、競技者意識が比較的高いチームに在籍し続けてくることができた。そのため、本学の投擲ブロックを指導するようになってから、当初はそのギャップを非常に感じるようになった。指導経験はほとんどない一方で競技者としての立場から見える部分も非常に多く、始めはその点を指導の武器にすればよいと考えていた。自分なりにではあるが、どうすれば強くなれるのかという部分は常に明確である。しかし、現在はまだその伝達方法を知らないという状況である。ある恩師から「教えるは学ぶの半ばなり」（書経）という言葉をいただいたことがある。筆者が本学陸上競技部の投擲ブロックを指導させていただくようになってから、わずか3年しか経っていない。また、強化といえるほどの実績も残していない。しかし、指導者はその時点で最良であると考えた指導方法、指導方針に基づき指導するのであり、その成功や失敗の経験がまた以後の指導

方法や指導方針に影響を与えていると考えられる。すなわち、指導者は指導をしながら、自身の勉強をしているといえる。よって、現段階の指導者自身の指導方法、指導方針などを記録に残すことは、今後、指導者として成長するためにも重要である。また、筆者は指導しながらも自身の競技を継続しており、そのような立場だからこそ、みえる部分も多くあると考える。そこで、本研究は本学投擲ブロックの活動を中心に、指導者の指導方法、指導方針などについて事例的にまとめ、今後の指導に役立つ資料を残すことを目的とし実施した。

1. 指導における男女差について

競技スポーツにおける指導観は指導者によって様々であり、それは時代によっても変化している。また、競技者が男性か女性か、によっても指導法は変わるとする見方もあり、身体的、精神的な性差¹⁾や、社会的、歴史的背景²⁾が関係していると思われる。経験的にも「女子は徹底管理で」や「やらされる環境を作らなくては」といった意味合いの言葉を女子競技者のコーチングの現場で頻繁に耳にする。一方でスポーツ選手男女間には大きな相違が必ずしもあるようには思えないとする考えや、指導に男女の区別を意識しない指導者も多く存在する。陸上競技トラック種目において、女子競技者を多くの日本記録に導いた川本和久氏（福島大学陸上競技部監督）も男女の身体的、精神的な差は認めるものの、指導において男

女差を考えたことはあまりないと述べている³⁾。また、シンクロナイズドスイミングで多くのメダリストを育成し、スパルタ指導で知られる井村雅代氏も男女差を認めるものの差についてあまり考えたことはない⁴⁾と述べている。これらのように、トップアスリートを育成する上で、女性と男性を区別した指導法は必ずしも必要な条件ではないといえる。筆者も本学で指導するようになってから、これらの考えを支持し、指導に携わってきた。そして現段階の自身の結論として、「男女に生理的、性格的な特徴的際は存在する」、しかし「女性で一流と呼べる投擲競技者はみな自立している」というのが3年間で感じた部分である。これらの考えを踏まえ指導方法に生かすと「男女の特徴的差は把握しつつも、自立した競技者の育成を目指す」ことが、理想であると考ええる。以下は投擲競技において特に女子競技者の特徴的であると感じた部分を挙げた。

1) 全力発揮

女性は男性と比較してストレングストレーニングの初期レベルが低いといわれる¹⁾。また、「瞬時に全力を発揮する」という能力が低いと考えられる。そこで、女性指導の現場では練習量、練習時間を増やすことが必要とよく言われる。しかし、投擲競技者のような瞬時に全力を発揮することが求められる競技では、時間や量を求めなくては力が発揮できないようでは競技会で良い結果を残すことはできない。極端ではあるが、グラウンドに入ってきてウォーミングアップなしに一投目から全力で投げられるくらいの能力が必要であるかもしれない。筆者が本学の投擲競技者を指導させていただくまでに、メディシンボール投げ600本という練習を定期的に実施していたようである。600本も集中できるのか、疑問があったが、その後、敢えて10本、15本と極端に本数を減らすことも試してみた。初期段階では戸惑う競技者が多かったが、その後は1本1本に集中することの意味を理解し、客観的にもより全身で全力感のある動きに変化した。また、全力の発揮方法の工夫として、限界への挑戦、記録の測定が有効であると感じる。ウェイトトレーニングの場合、常に最大挙上重量を意識させ挑戦させることや、定期的に砲丸のスタンディング投げを計測させ

たり、コントロールテストを実施させたりした。2009年に実施された日本陸上競技学会の中でも、東大阪大敬愛高校の指導者である柿内氏は、女子投擲選手の練習内容の多くを全力で行わせる工夫をする必要性を報告している⁶⁾。このような例にもあるように全力を発揮させるためには工夫が必要である。また、全力発揮は自ら意識することが理想であるが、たどり着くまでには声掛けが必要と考えられる。特に「今の感じはどうだった?」という本人の意識に問いかける形の声掛けが必要と考える。なお、この項では、全力発揮、質を特に重視していることを述べており、質を落としてでも回数をこなす練習や、根性練習のような練習を否定するものではない。

2) 内部感覚

女性は男性と比較し、運動に対する内部感覚が低いといわれる³⁾。男子投擲競技者の間では「足の裏で地面をとらえる」や、「体を一本の棒のようにする」などのような内部的な感想を述べる者が多いが、女子競技者からそのような感想を聞くことはほとんどない。そのため、指導者が内部感覚から訴えかける指導をしても実際には伝わっていない場合が多いように感じる。さらには、その指導内容よりも「指導者がみてくれた」「指導をしてくれた」というところに満足をする者が多いように感じられる。この点については競技者自身に内部感覚が芽生えるまで待つ必要があると考える。前述した短距離指導者の川本氏⁴⁾も「こちらの指示が聞き入れられて自分で探ることができるようになるまでは常に待っている」と述べている。本人の中に何かしらの内部感覚が出てくることで、指導者との感覚的なやり取りが可能となると考えられる。この段階まで来れば比較的質の高い練習が可能となり、競技者本人の意識も高い状態にあることが判断できる。また、指導者がみてくれていたかどうかではなく、指導者に求めるものもより技術的な内容へと変化し、指導の効率が上がるといえる。

3) 休暇

夏季休暇、冬期休暇などのまとまった休暇をどの程度与えるかは、指導者によりそれぞれの考えがある

ようである。また、男子よりも女子の方が休暇の期間が短い傾向にあるように感じられる。その理由として、体重管理の問題、強制的でないモチベーションを維持できないという問題があるようである。しかしながら、競技者として成長するためには内発的動機づけが必要である。つまり問題であることは休暇が長いことではなく、内発的動機づけがないことにある。本学投擲ブロックでは選手上級生を中心に休暇期間をどの期間でどの程度取るかを話し合わせ、指導者がそれに対しアドバイスをして決定している。また、内発的動機付けのために、解散前に、解散中の目標と、今シーズンの反省点などを書き出させるよう工夫している。また、解散期間中の練習については地元などの競技場、出身中学校、高校などで実施させることにより普段と異なった環境で練習させることで刺激やフレッシュの効果を期待している。これら、解散期間中の自主的な取り組みについては調査を実施し、「3-2) 主体性の調査」に報告したので参照いただきたい。

2. 取り組み姿勢と指導方針

筆者が指導する上で特に感じてきたことをこれまで述べた。では、これらの特徴的な部分を踏まえ、どのような方針で取り組んできたか、具体的に以下にまとめた。

1) 競技力にこだわる

競技スポーツを行なう以上、第一の目的は勝つこと(≒競技力)であると考え。指導者としても「勝ち」や「記録」などの言葉を多く発してきたように感じる。大げさではあるが結果の出せないプロがその世界で生きてゆけなくなることに近い感覚を持たなくてはならない。また、取って極端な言い方をすれば、勝者が讃えられ、敗者に光は当たらないのが勝負の世界である。だからこそ勝ったときの喜びや達成感は大きく、それが競技スポーツの魅力の一つであると考え。当然、教育機関の部活動であるため、教育的配慮が必要なことは前提である。これらの考え方には性差が関係あるのかは定かではないが、女子学生競技者の場合、「思い出」や「楽しさ」などが勝敗より重視されている

様子が見受けられることがある。具体的な例として、インカレ出場者のためにお守りを練習に影響が出るほど時間を割いて作成したり、練習時間を削ってまで応援練習に力を入れている様子などがある。これらも競技者が良いパフォーマンスを発揮するためには必要なことではあるが、あくまでも競技力が第一にあり、その前提に行なわれるべきと考える。このような問題が生じる原因として、競技者のモチベーションは当然であるが、競技力が低い者(競技力がなかなか向上しない者)が無意識のうちに本来の目的を見失っているパターンが多いように感じられる。そのためには日頃から競技力にこだわる癖をつけさせることが重要であると感じる。また、競技力が順調に向上している者に目が行きがちだが、なかなか競技力が向上しない者に対しても配慮することも必要であるといえる。また、その配慮がブロックの雰囲気競技者的なものに変えてゆくと信じている。

2) 本質でとらえる

筆者は本質で物事をとらえることは投擲競技者には特に重要であると考えている。事例を挙げると、競技者の挨拶を聞いていて疑問を感じることもある。先輩を見たら「こんにちは」といい、練習後には「お疲れ様でした」という規則のようなものがあることが多い。そのマニュアルに当てはめ、その通りに反応する。しかし、本来の挨拶の意味は気持ちを伝えることであることまで理解しているかは疑問である。感謝の気持ちが現れ、「ありがとうございます」や「お疲れ様でした」という言葉を生み出すのが挨拶の順序であるが、マニュアルに従っているだけでは単純作業と変わりはないように思える。このような例は一見、人間教育のようであり、競技に直接つながらないとも思われやすいが、特に投擲においては密接に関連してくると思っている。例えば、投擲動作を覚えるためにフォーム練習をすることがある。しかし、それが行き過ぎるとやがて本質を失うこととなる。なぜなら、大切なことはフォーム(見た目の形)を作るのではなく、投擲物をいかに動かすか、投射速度をいかに速くできるかが追求されるべきだからである。本質から考えることができれば、フォームが良い動作を生むのではなく、良い動作の

結果がフォームであると理解できるはずである。これらの点からも、物事を本質で捉える習慣は投擲競技者にとって重要であると考えられる。また、少なくとも筆者は中学生の頃からそのような感覚を持って取り組んできており、学生のレベルでは十分に到達可能なレベルであると思う。

3) 主体性を重視する

「選手本人に責任を持たせる」、「戦うのは指導者ではなく選手本人である」と競技者自身に主体性を持たせている指導者も存在する⁴⁾。本研究のテーマでもある「主体性」についてその重要性を述べる女性投擲指導者もいる。中国の上海体育運動技術学院において投擲コーチを務める隋新梅氏(アトランタ五輪女子砲丸投銀メダル)⁶⁾もまた主体性を意識した理念を述べている⁴⁾。隋氏はトレーニングにおける重要なポイントとして、①常にトレーニング内容を改変すること(自分のトレーニングの方向性を把握すること)、②他人のまねはしないこと(自己に適したトレーニングを探す)、③独自のトレーニング方法を探究すること、を挙げている。隋氏の指導が自身の競技経験に基づいていることから、競技者としての隋氏もまた自分自身のことを自分で考えながら取り組んできたことを窺える。筆者も、これらのように競技者自身が自らの意思で取り組むことが大切であると考えている。

事例として、3年前のある日、私がグランドに不在であった練習の終盤に雨が降ってきてしまい、「クーリングダウンを室内でやっても良いか?」という相談の電話を受けたことがある。また、その指示が出るまで選手たちは待機していたということがあり、驚いたことを覚えている。他にも、練習前に雨が降ってきて嬉しそうな表情をしている姿を目にし、「この選手たちは好きで陸上をやっているのではないのだろうか?やらされている練習をしているな」と感じた事があった。3年が経過した現在は雨が降ってくるとがっかりした様子を見せたり、負けずに、雨の中練習する様子が目につくようになった。

女性の自立について関連著書¹⁾では自立するということは内発的動機づけであり、自らの意思で行動することとある。また、叱責や罰を与えることでやらせること

は内発的動機づけよりも容易であり一定の効果も得られることから多用されることになる」と記されている。しかしこの動機の違いは投擲競技者としては致命的なものであると考える。具体例として砲丸投げの指導現場において、こうすれば砲丸が遠くに投げられるよ」と手取り足取り投げ方を全て教えてチャンピオンになった選手と、少しのヒントを与え興味を持たせ競技者自身で判断、試行錯誤しながらチャンピオンになった競技者とでは全く意味が異なる。前者はなぜ遠くへ投げることが出来たのか自分自身でも理由がわからない。一方、後者はなぜ記録が向上したのか自身でそのプロセスが理解出来ており、少々崩れても自分で修正することができる。このように、同じチャンピオンになった例でも意味が本質的に異なってしまう。それは競技を引退し指導者となった際にも能力に大きな差が出てきてしまうように感じる。現場においては、いかに内発的動機づけをさせられるかが大きなポイントとなると考えられる。

3. 事例的検討

1) トレーニング

本校投擲ブロックにおける主な年間トレーニング期分け(図1)及び、主なトレーニング内容(表1)を図に示した。年間計画(期分け)は指導者が作成し、選手に配布する。また、トレーニング内容は大まかな基を指導者が作成し、その内容について上級生に案を出させ、最終的に指導者が修正をし決定している。このようにすることで、指示されたことをこなすのではなく練習の意味を理解させるように工夫をしている。年間で最も重視している競技会は5月の関東インカレと9月の日本インカレである。従って5月と9月に向けピーキングをし、質を高めてゆく方法(表1の左)で実施している。試合期は投擲練習など技術練習を中心とし、スピード、リズム、タイミングを特に重視した内容を実施している。また、その間の期間は移行期(関カレ終了後から日本インカレまで)、と鍛錬期(冬期)とし、体力の向上に努力している(表1の右)。特に鍛錬期にはウエイトトレーニングを投擲練習と同程度に重視し、合計の挙上重量を10tから15tに設定し

[illegible]

図1 トレーニングの年間期分け

ている。また、筋力トレーニングは、懸垂逆上がり、バック走、手押し車など自身の体重を利用したトレーニングを重点的に実施している。なお、一年を通して、物を投げることを常にやめないよう工夫をしている。例えば、ウエイトトレーニングのみを実施する日においても、ウエイトトレーニング前か後、あるいは両方にメディシンボール投げを取り入れるなどである。また、何かを計測させたり、競うような内容を頻繁に取り入れ、全力を出そうとする練習をしている。トレーニングにおいてもう一つ重視することは正確性である。例として、腕立ては胸が地面に着いたら一回、スタートダッシュは静止してから音に反応して出るなどである。このようにある程度のところで区切りをつけることで、「何でもあり」の状況にならないよう工夫している。

2) 主体性の調査

これまで筆者は競技者の主体性(自主性)を一つのテーマとして取り組んできた。特に解散期間中などのまとまった休暇では選手本人

表1 鍛錬期の主なトレーニング内容の例

		試合期		鍛錬期	
曜日	トレーニングの重点	本練習	トレーニングの重点	本練習	
月	休養		休養		
火	技術中心	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュ20m×6 ・メディシン投げ ・投擲練習 	技術・ウエイトトレーニング中心	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュ20m×6 ・メディシン投げ ・ウエイトトレーニング(ベンチプレス・ベンチプル・ラタラレイズなど) ・投擲練習(円盤砲丸:30～40投、やり:15～20投) 	
水	技術中心	<ul style="list-style-type: none"> ・ラダー ・砲丸(2.72, 3.5kg)スタンディング測定 ・投擲練習(技術確認) ・腹筋、スタビライゼーショントレーニングなど補強 	技術中心	<ul style="list-style-type: none"> ・ラダー ・投擲練習(技術確認) ・腹筋、スタビライゼーショントレーニング 	
木	体力中心	<ul style="list-style-type: none"> ・メディシンボール投げ(軽い重量でスピード) ・ウエイトトレーニング(・クリーンなど全身系) 立五段跳 ・補強 	ウエイトトレーニング中心	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュ20m×10 ・ウエイトトレーニング(総重量15目標でスクワット・ツイストなど) 立五段跳 ・補強 	
金	休養		休養		
土	技術中心	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュ20m×6 ・メディシン投げ4kg ・投擲練習(記録設定の質重視) 	技術中心	<ul style="list-style-type: none"> ・変形ダッシュ20m×6 ・メディシン投げ2kg ・投擲練習(試合形式) ・鉄棒(懸垂 蹴上がりなど中心) 	
日	体力中心	<ul style="list-style-type: none"> ・1.0KP最高回転測定 ・投擲練習 ・300mバック走 ・補強 	技術・ウエイトトレーニング中心	<ul style="list-style-type: none"> ・ダッシュ20m×6 ・投擲練習(砲丸円盤:30～40投、やり:15～20投) ・(スナッチ・クリーン&ジャークなど) 	

表2 休暇中の取り組みについての回答結果

	強く思う	そう思う	どちらでもない	そう思わない	全くそう思わない
1 自分でトレーニングを計画することは苦手である	0	1	6	4	1
2 自主的なトレーニングは不安である	1	1	2	6	2
3 自主的なトレーニングでも普段通り集中できる	4	5	3	0	0
4 やらされる環境の方が良い練習ができる	0	0	9	2	1
5 普段と異なった場所でやると良い練習になると思う	3	9	0	0	0
6 自信を持って自主的なトレーニングに望めた	1	5	3	4	0
7 何をして良いかわからず戸惑った	0	1	2	7	2
8 秋の目標を意識して過ごせた	2	7	2	1	0

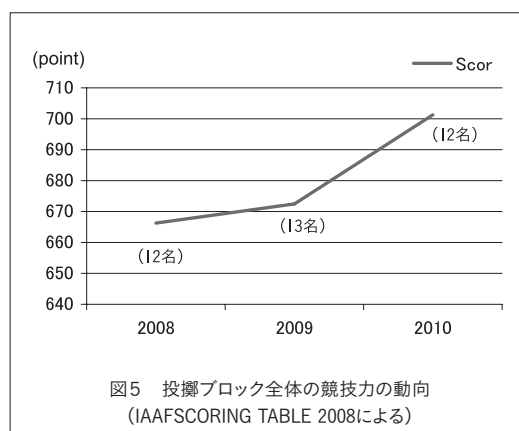
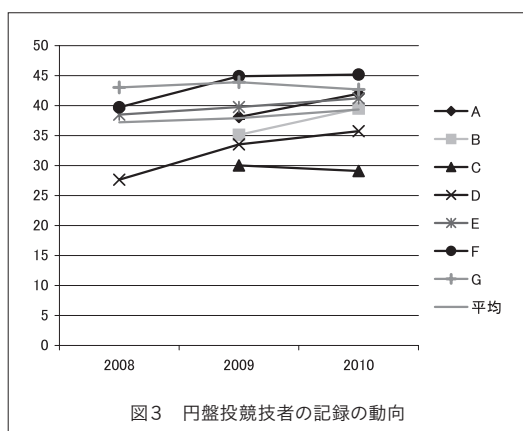
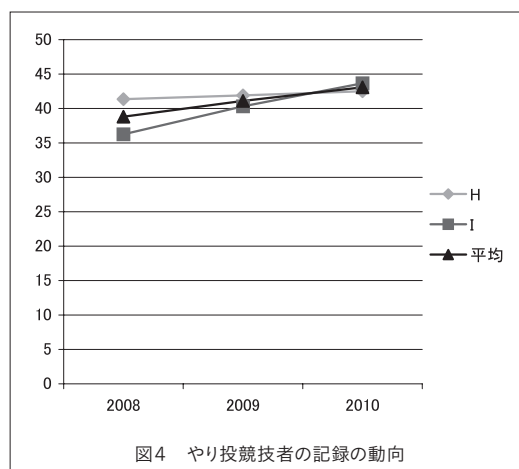
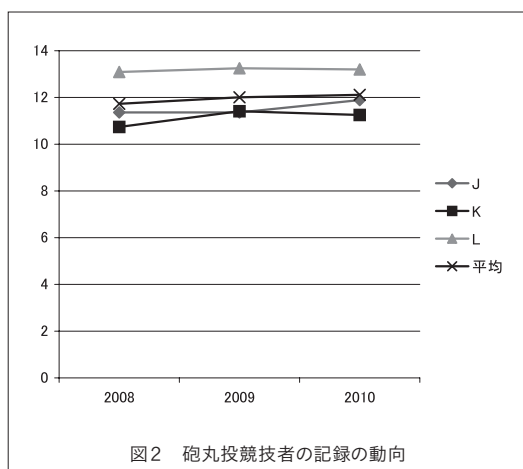
単位:名 (n=12)

に練習を任せている。そこで、解散期間における選手のトレーニングに対する主体性について調査用紙により調査を実施した。その結果を表2に示した。調査は2010年10月に本学投擲競技者12名に対し行った。なお、今後の指導のために現状を把握する意味があるためサンプル数は少ないが事例調査として行った。自分でトレーニングを計画することに対し苦手であると回答した者は1名に留まり、苦手と思わないまたは、全く思わないと回答した者は5名であった。しかし、どちらでもないと回答した者も6名おり、苦手意識を持っていないまでも、得意でもないということが現状であった。一方、自主的なトレーニングを不安であると感じたものは12名中2名であったことから多くの者は自信を持ってトレーニングに臨んでいるといえる。また、自主的なトレーニングでも普段通り集中できるかという質問に対し、9名は出来ると回答しており、集中できないと感じるものは存在しなかった。意外であったのは「やらされる環境の方が良い練習ができる」と感じている者が存在しなかったことである。つまり、自主的な取り組みに苦手意識を持っている者もやらされている環境ではいけないと考えている可能性があり、向上しようとしている意識の現れかもしれない。さらに、全員が「普段と違った場所で練習をする」と良い練習になる」と考えており、解散期間を有効に利用しようとする意識が現れている。一方で解散期間の取り組みを振り返ると、「自身を持って取り組めた」と回答した者は6名に留まり、自信を持って取り組めなかったと回答した者は4名であった。その他、解散期間には何をして良いかわからず戸惑ったと感じたものは1名にとどまった。これら回答結果をまとめると、自主的な取り組みが大切であると多くの者が認識しており、取り組もうとする態度もみられる。しかし一方で

は不安に感じたり、何をして良いかわからなくなるものもある。以上のことにより、全体的にみれば良い雰囲気をお互いに与える効果が期待できるとともに、不安を感じる、苦手意識を持つ者も少数ながら存在することから、そのような選手に配慮することも必要であるといえる。

3) 競技力の動向

前述の通り、競技スポーツにおいて最も重視されるべきは結果(競技力)であると考えている。つまり、どんなに一生懸命取り組んでも、競技力の向上がみられなければ良い指導者とはいえない。そこで今回は指導の良し悪しを判断する一つ的手段として選手の競技力を評価した。過去3年間の競技力の個人の動向を図2、3、4に示した。またブロック全体の競技力の動向を把握するためにそれぞれの種目の記録をIAAF SCORINGTABLE 2008によって得点化し図5に示した。なお、競技記録はそのシーズンにおける各個人のベスト記録を採用した。また、重要視される競技会のうち関東インカレ、日本インカレ、全日本学生個人選手権の出場結果を表3に示した。個人の競技力は全体的に向上の傾向がみられ、2010シーズンには12名中9名が自己記録を更新した。特徴として自己記録を更新できなかった3名中2名は4年生であり、その原因として、本人たちが2年生の時に筆者が着任していることから、練習方法や指導方法の変化に応じきれなかった可能性も考えられる。本学投擲ブロックは円盤投競技者の人数の割合が大きい、記録の上昇傾向も大きく、筆者自身が円盤投の専門競技者であることから比較的十分な指導がゆきわたった結果と考えることもできる。その他、砲丸投、やり投については傾向を検討するほどのデー



タ数ではないが、記録が向上しないものも存在しており今後の指導の課題である。また、ブロック全体の競技力は2008年から2009年（6.21ポイント）、2009年から2010年（28.81ポイント）にかけてそれぞれ向上していた。また、2010年にはブロック全員の平均が700ポイントを越えており、この記録は各種目に換算すると砲丸投12.37m、円盤投40.88m、やり投40.68mであり、砲丸投と円盤投については関東インカレ入賞レベルとなる。さらに、主要な競技会における結果は、2008年には全国規模の競技会にて入賞する者は育成できなかったが、2009年には日本学生個人選手権において5位入賞（円盤投）、2010年には日本学生個人選手権において8位入賞（砲丸投）するとともに、日本インカレにおいても8位（円盤投）に入賞することができた。しかしながら結果の大半は特

表3 主要競技会における出場数と入賞結果

		出場数(名)	入賞
平成20年度	関東インカレ	砲丸投3	砲丸投8位
		円盤投1	円盤投4位
		やり投1	
	日本インカレ	砲丸投2	
		円盤投1	
		砲丸投2	
	日本学生個人	円盤投1	
		砲丸投3	円盤投5位
		円盤投3	
平成21年度	関東インカレ	砲丸投3	
		円盤投3	円盤投5位
		やり投2	
	日本インカレ	砲丸投1	
		円盤投1	
		円盤投3	円盤投8位
	日本学生個人	ハンマー投1	
		砲丸投3	砲丸投8位
		円盤投2	
平成22年度	関東インカレ	ハンマー投1	
		砲丸投3	
		円盤投2	
	日本インカレ	ハンマー投1	
		砲丸投3	
		円盤投2	
	日本学生個人	ハンマー投1	
		砲丸投3	
		円盤投2	

定の1、2名のものであり、今後は全体的な底上げも課題である。また、いずれも下位入賞であり、トップ競技者の育成も重要な課題となる。

4. 今後の課題点

これまで過去3年間の活動について報告してきた。指導について自己分析すると、教育的側面の指導機会が弱いように感じる。団体競技ではあるが本学のバレーボール部において監督は自己の指導理念について「勝つことが優先されることに対し、勝つことよりも大切なことがある」と述べ、その理由として教育機関であるため両方を追及すべきとしている⁷⁾。一方、勝つことを一番とし自主性を重視しすぎる筆者にとって、教育的部分が弱くなりすぎる危険性がある。最新の科学や、理論に基づいたものだけを実施することが決して良いとは限らない。叱咤することで良い刺激になること、根性練習や泥臭い練習により、精神的な強さが身に付く場合もあるかもしれない。今後はその点が課題となる。

競技者としての投擲しか知らなかった筆者にとって、新たに感じる事が多く、勉強となった3年間であった。しかし、まだ大きな実績を残したわけでもなく、トップ競技者を育てたわけでもない。これまでの経験の成果、課題を生かし、今後飛躍したい。

付記

本研究は平成21年度東京女子体育大学実践研究活動補助費による研究成果の一部である。

参考文献

- 1) 宮下充正. 女性アスリートコーチングブック. 大月書店(東京) 2004.
- 2) 掛水通子. 「わが国の女子体育に影響を与えたスパルタ女子体育の体育史における記述について」. 東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要, 第27号, 1-9. 1992.
- 3) 川本和久. 「女性アスリートのコーチングについて:これまでの過程と成果～陸上競技女性アスリートが世界でトップレベルになるには～」. 陸上競技学会誌, Vol.5, 50-52. 2007.
- 4) 井村雅代. 「世界に通用する女性アスリート育成の秘訣」. 陸上競技学会誌, Vol.5, 38-42. 2007.
- 5) 柿内 2009 日本陸上競技学会第8回大会予稿集
- 6) 小山裕三. 「女子砲丸投:トップレベルのトレーニングとコーチング— 隋新梅氏の女子砲丸投理論—」. 陸上競技学会誌, Vol.5, 53-55
- 7) 今丸好一郎. チームづくりに関する事例的研究. 東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要, 第45号, 107-115. 2010.